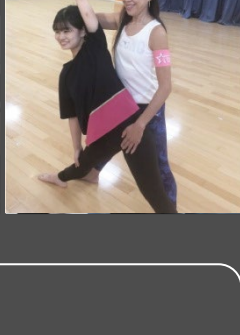
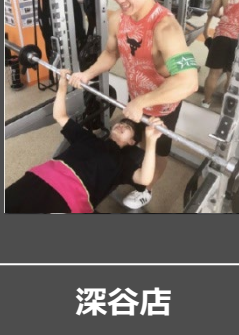
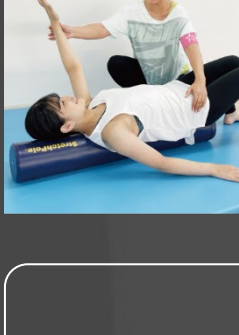




あなたの「なりたい」を叶える。

PERSONAL TRAINING



深谷店

開催コース & トレーナー紹介

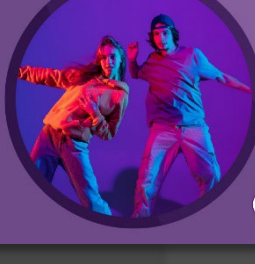


パーソナル ストレッチ

疲労回復

柔軟性UP

運動効果UP

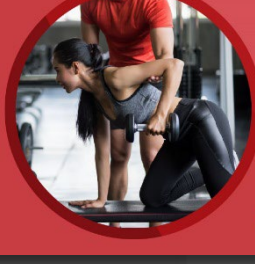


パーソナル ダンス

リズム基礎

振付け習得

スキルアップ



パーソナル トレーニング

ボディメイク

筋肉量UP

体力向上



パーソナル ヨガ

正しい姿勢

深い呼吸

集中力向上



パーソナルトレーニング 痩せる 専門 コース

くびれ

数値改善

サイズダウン

1回-のチケット制・回数券がお得！



料金について

Price

トレーナー紹介



大島 暁

Satoru
Oshima

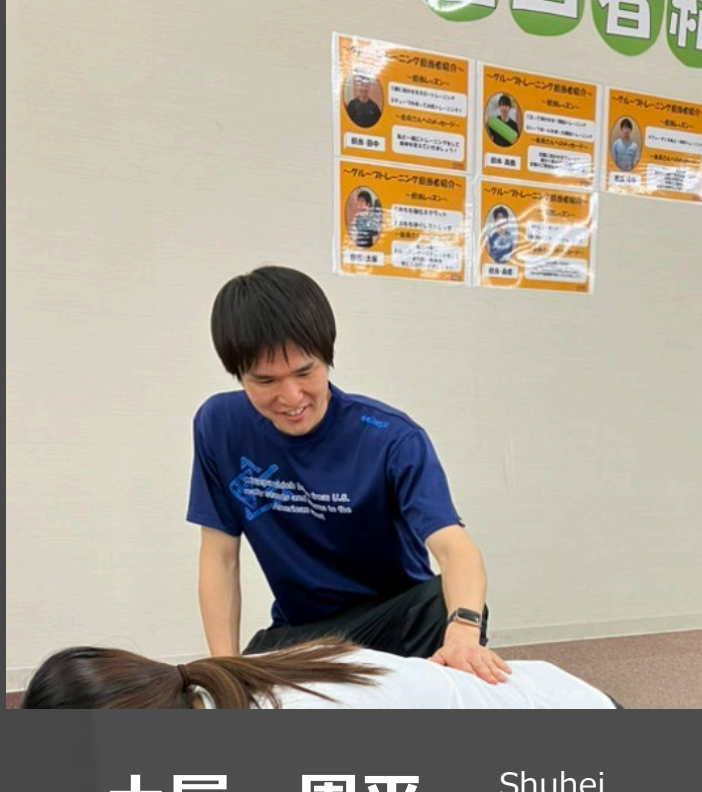
カッコいい身体になりたい！
健康的な身体を目指したい！
その目標、一緒に叶えませんか？
情熱をもって、全力サポートを
約束します！

私の強み

- ◇ トレーナー歴 4年
- ◇ 体カトレーニング検定3級
- ◇ JCCA公認ベーシックセブン
- ◇ 前店舗で50回以上ペアスト担当
- ◇ 会員様が、2カ月で-5kg達成

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナル痩せる専門



土屋 周平

Shuhei
Tuchiya

健康的な身体にしたい！
リバウンドしない身体にしたい！
身体づくりの習慣を身につけたい！
そんな皆様の願いを叶えるため
全力でサポートします！

私の強み

- ・JADP認定ダイエットインストラクター
- ・JADP認定ボディメイクインストラクター
- ・JAFA認定スポーツフードスペシャリスト

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



彼自身誰よりもトレーニングの
勉強をしています。
自身の体重を－10kgした
経験もあるので、
痩せたい方は土屋まで！！



桑原 優

Yuu
Kuwabara

トレーニング頑張っても筋力が上がら
ない、体脂肪が減らない、可動域が狭
い。このような身体のお悩みは僕に
お任せください。
全力でサポートします。

私の強み

- ・スポーツ系専門学校卒業
- ・他クラブで有料セッション担当
(脂肪燃焼、フリーウエイト)
- ・トレーニング歴2年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



深谷店の若手ホープです！
フレッシュにトレーニングを
情熱をもって教えてくれます！
是非桑原まで！



田中 大輝 Daiki Tanaka

いつまでも健康な体でいたい！
綺麗な姿勢でいたい！
腰・肩・首・背中をの痛みを治したい！
などさまざまなお悩みを

解消するためサポートします！

私の強み

- ・大学サッカー部フィジカルコーチ
- ・トレーニング歴5年

担当可能コース

- ☆ パーソナルトレーニング
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ 痩せる専門コース

店長メッセージ



本人の今までサッカーで
培ってきた知識もあり、
日々トレーニングについても
勉強しています。

是非田中まで！



吉岡 夏実 Natsumi Yoshioka

体の痛みで生活に支障がでる、
気分が悪くなる、関節の可動域が
狭い。などの悩みはありませんか？
まずは自分の体の状態を知り、
一緒に解決していきましょう！

私の強み

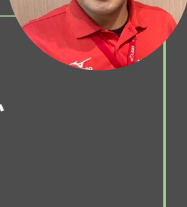
- ◇ 総合整体術師
- ◇ 漢方ソフト矯正師
- ◇ 整体学校卒業
- ◇ 整体院、リラクゼーション勤務経験

担当可能コース

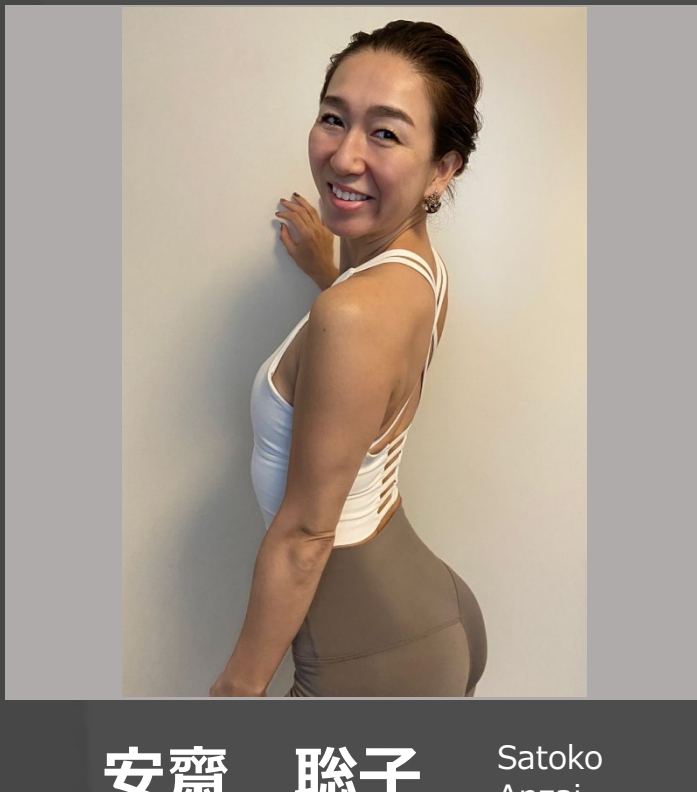
- ☆ パーソナルストレッチコース

（整体）

店長メッセージ



深谷店で“整体”と言えば
吉岡で間違いありません！
施術経験も豊富なので、
様々な身体の悩みや問題を
解決してくれます。



安齋 聡子

Satoko Anzai

トレーニングをすると、少しずつ身体の変化を感じます。マシン、自重トレーニング、個人に合わせた内容で全力でサポートします！また、ヨガや筋膜リリースも担当します。身体を整えたい方お待ちしております！

私の強み

- ◇ RYT200取得
- ◇ 整体ヨガ修了
- ◇ パーソナルトレーニング複数担当
- ◇ インストラクター歴6年

担当可能コース

- ☆ 痩せる専門コース
- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルトレーニング

店長メッセージ



パーソナルヨガを始め、トレーニング指導も行います。深谷店のオリジナル企画ではリピーターも多数！

個々に合った内容で皆さんの心も身体も整えてくれます！



中島 美穂

Miho Nakajima

踊ることが大好きです！ダンスを長く踊り続ける為に、ピラティスやコアトレなど体の調整系も学んでいます！

楽しみながら体幹も鍛えて、長く動ける体作りを私とぜひ一緒に♪

私の強み

- ◇ インストラクター歴 24年
- ◇ 有酸素や調整系も担当可能
- ◇ 老若男女様々なニーズに対応可
- ◇ いつでもスマイル☆

担当可能コース

- ☆ パーソナルストレッチ
- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



多種多様な知識を持っておりパーソナルでのダンスレッスンやトレーニング指導を得意とする笑顔が特徴的な深谷店の人気インストラクターです！



寺内 希

Nozomi
Terauchi

身体を動かすのが大好きです！
そして私自身の腰痛改善の為に
始めたピラティス。どちらも、身
体があつての動き。最重要的なのは
体幹。身体作りとダンスの基本。
どちらも徹底サポートいたします。

私の強み

- ◇ エアロビクス全般
- ◇ ZUMBA
- ◇ ピラティス
- ◇ ステップ、ボクシング、
ボールエクササイズ
- ◇ 中高年運動指導

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ
- ☆ パーソナルダンス

店長メッセージ



エアロ・ZUMBA®を得意とする
インストラクター。個人レッスン
では、上手く踊る“コツ・魅せ方”
を伝授！明るく楽しみながら
レッスンが出来ます！



強瀬 由美子

Yumiko
Kowase

ヨガと瞑想、気功で、いつまでも
美しく、元気でありたい！
という想いで、日々実践しつつ、学び
を続け、新しい知識を習得し、身体の
向上に励んでいます。

同様に願う方には、お力になります。

私の強み

- ◇ ヨガ歴 13年
- ◇ ヨーガセラピー指導者
- ◇ ヨガ解剖学ティーチャー
- ◇ RYT200他 多数資格取得
- ◇ 身体塾、WSでの技術向上

担当可能コース

- ☆ パーソナルヨガ

店長メッセージ



ヨガはもちろんのこと、
“瞑想”“気功”を習得しており
多方面、多分野で活躍中です。
美しく健康的な身体づくりを
サポートしてくれます！

予約サイトはこちら

